



王霜小檔案

出生日期	1995年1月23日
身高	1米64
位置	前鋒
現效力球隊	武漢江大
國家隊表現	109場入34球
主要獎項	●女子中超冠軍4次 ●2022年亞洲盃冠軍

傷病正處康復期 身體恢復近七成 王霜：渴望重返賽場

康復訓練

4月的武漢陽光高照。在居民樓與學校環繞的一片寂靜綠地上，中國女子足球隊「大四喜」得主王霜與一群十四、五歲的學生球員進行區域逼搶訓練後，望着他們拉的方向若有所思。

「好像回到了小時候。每天下午3點半就到場地，日復一日地這麼訓練。」王霜笑着說。

據新華社報道，因為在亞洲盃期間腳部骨裂，王霜近期一直處於傷病恢復期。上個月月底，她回到湖北省體育局足球運動管理中心，繼續進行一個人的康復訓練。現階段，王霜每周訓練6天，其中兩天「一天兩練」，但大部分時間裏，她只能在康復師的指導下，進行核心和基礎訓練。直到上周，她才第一次走上綠茵場帶球訓練。

「基本上，每天都在重複訓練核心力量 and 不同位置的肌肉。這對於恢復期非常重要，但一直重複也特別枯燥、特別磨人心。」她對記者說。

陪伴王霜近一個月時間，湖北省體

育科學研究所康復師程陽說，能夠感受到王霜攢着勁，非常渴望重返賽場。在程陽的手機裏，一段7分半鐘的視頻，記錄了王霜傷後第一次帶球訓練時顛球1000次的全過程。

視頻裏，王霜全神貫注地交替左右腳顛球，顛滿1000個後，她尖叫着把球踢到空中，興奮地衝向球場中間，「我感覺自己狀態還可以，可以每天動球了，但要控制量。」

訓練後有時跟父母晚飯

這段「難熬」的時間對於自小就走上專業足球道路、駐隊過集體生活的王霜而言，也異常珍貴，「這段康復期，我的時間安排相對寬鬆，有種住在這裏、每天上下班的感覺。有時候，還能

在訓練結束後跟父母一起吃頓晚飯、跟朋友找個安靜的地方坐着休閒一下。」

看似是一個人的康復訓練，但在王霜身後支持、陪伴她的則是偌大而堅實的團隊。湖北省體育局一直密切關注王霜的傷勢，並提前準備了傷病治療康復預案。在王霜歸國解除隔離後，3月上旬，程陽便被派往杭州，為她進行一對一康復治療；回到武漢後，又增配湖北北協星輝青訓學院德國籍康復師卡洛斯，共同為她制定治療康復計劃。

程陽說，從上周檢查評估結果來看，王霜的身體狀況已恢復近70%，「但近兩個月沒怎麼碰過球，她的心肺能力、心理狀況、競技狀態以及與團隊的融合程度，都還有待恢復。」

任球賽解說員與隊友「同框」

7日下午，武漢江大女足以3:0戰勝升班馬陝西長安競技，取得新季開門紅。儘管因傷病原因無法與隊友們一同參與第一階段比賽，王霜還是受邀以解說員的身份隔空與隊友們「同框」經歷了這場比賽。

「好球！」比賽過程中，王霜多次為隊友的精彩表現歡呼，並高度稱讚隊友們的精神面貌與競技狀態。

「我的心始終跟隊友與俱樂部在一起。我們經常聊天。我會問她們那邊的

天氣、吃住情況，她們也很關心我的恢復情況，希望我能盡快回到隊伍中。」王霜告訴記者。

對於王霜而言，2022年是不能鬆懈的一年。女超聯賽、東亞盃、杭州亞運會，每項賽事她都不想錯過，但她清楚自己急不來。早年，她在腰傷過後，由於心急，沒能完整度過康復期，從而導致腰椎間盤滑脫。

「到現在這個年紀，身體恢復周期沒有以前快，有了傷病以後，我會覺得

需要完整的康復時間、靜下心來完整地把它治好，以好的身體和競技狀態回到綠茵賽場。所以，雖然覺得很難熬，但我還是很耐心、很認真地在應對，希望能盡量延長自己的職業生涯。」

「足球是團隊項目，能回到綠茵賽場、跟隊友們一起訓練比賽，比一個人在訓練房單獨訓練要有趣得多，也快樂得多。我特別想第2階段盡快回到俱樂部，跟大家並肩作戰，但還是會以隊醫的建議為主。」王霜說。

曹宇鵬世錦賽資格賽過關

【大公報訊】據中新社報道：2022年桌球世界錦標賽資格賽9日結束第5天的爭奪，3名中國選手曹宇鵬、袁思俊和高陽順利晉級，加上前一日過關的田鵬飛、張安達和張健康，中國選手在近兩天的賽事中喜獲6連勝。

2017年蘇格蘭公開賽亞軍、31歲的曹宇鵬以局數6:1輕取英籍華裔選手林杉峰，率先晉級。隨後，師從丁俊暉的「00後」小將袁思俊和年僅18歲的高陽均以6:3戰勝對手，攜手挺進第3圈。

本次資格賽第2圈還剩下最後4場比賽，均有中國選手亮相，且

都是「00後」小將：除了已將世界排名提升至前80位的龐俊旭是在第2圈「守株待兔」外，另3名「02後」新星斯佳輝、雷佩凡和吳宜澤都是從首圈殺出重圍。期待這個「00後」男團能夠全部晉級，為中國選手帶來10連勝。

此番中國桌球「一哥」丁俊暉領銜24位中國選手參加世錦賽資格賽（原本25人，梁文博因毆打婦女在賽前被禁賽）。前五日戰罷，中國軍團成績不錯，除了還有4人將參加第2圈最後4場角逐外，7人被淘汰、13人進入第3圈。

霍啟剛將任亞運港團團長

【大公報訊】立法會體育、演藝、文化及出版界議員霍啟剛不時在個人社交平台發表意見，身兼中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長的他於最新發布的直播中表示，將會擔任2022年杭州亞運會香港代表團團長，帶領團隊力爭佳績。他亦談到會向有關方面爭取免費電視直播港隊賽事，讓市民可以繼續為香港健兒打氣。

霍啟剛帶隊經驗豐富，包括曾任2016年里約奧運會及

2013年天津東亞運香港代表團團長。

霍啟剛表示會力爭讓本港市民可以在電視免費看到亞運，為香港健兒打氣及留意港隊成績。政府最近重開體育場，霍啟剛感謝政府的同時，亦希望政府可更快讓市民使用設施。霍啟剛又表示，計劃在觀塘海濱花園舉辦水上活動嘉年華，他認為疫情下很多市民玩水上運動，故他一直也想每年搞些活動，他會在下周與當局商討。



▲霍啟剛力爭電視直播亞運港隊賽事。資料圖片

廣廈上海男籃皆先下一城

【大公報訊】據新華社報道：中國男籃職業聯賽（CBA）季後賽半準決賽8日結束了下半區兩場比賽的較量，廣廈、上海最終分別戰勝吉林和深圳，在3場2勝中佔得先機。

上海本輪系列賽對手是深圳，雖然上海常規賽排名第3，但深圳卻在本季常規賽中完成了對上海的「雙殺」，兩場比賽更是淨勝26分。本場比賽，深圳延續了對陣上海時的良好狀態，一度在第2節比賽中取得了16分的領先，並以55:46領先進入下半場。

易邊之後，深圳在防守端有些鬆懈，本季常規賽最佳防守球

員沈梓捷頻頻被上海球員成功突破。在單節拿到35分後，上海也在第3節比賽結束時將分差縮小至兩分。第4節比賽，兩隊在場上交替領先。終場前16秒，王哲林兩罰全中，上海就此鎖定勝局，最終以120:118完成大逆轉。

另一場比賽，季後賽首輪以下克上戰勝北京晉級的吉林，面對常規賽排名第2的廣廈，顯得辦法不多，全場始終處於被動局面。

賽前領取常規賽最有價值球員獎盃的胡金秋表現極其高效，全場14投10中，拿到全隊最高的24分，最終幫助廣廈以93:84輕取吉林。

活士美國大師賽晉決賽輪

【大公報訊】據新華社報道：第八十六屆美國高爾夫球大師賽8日在奧古斯塔國家高爾夫球會結束次輪比賽。目前世界排名第一的舍夫勒當日打出67桿，兩輪過後，他以總成績136桿暫時領先。「老虎」活士打出74桿，以兩輪145桿並列第19位，順利晉級後兩輪決賽。



▲活士傷癒復出。路透社

本輪比賽仍在大風天氣中進行，舍夫勒賽後表示，大風增加了比賽難度，「不能太多思考天氣問題，我只是專注於自己每一桿，讓自己時刻處於最好的狀態。」最終，最後一組出發的舍夫勒抓到7個「小鳥」，吞下兩個「柏忌」，交出全場最低67桿。

活士本輪起伏較大，全場吞下6個「柏忌」、4個「小鳥」。他在賽後坦言，自己狀況不如預期，球場上的風給自己帶來很大的挑戰，「最重要的是我晉級了。」因車禍右腿嚴重受傷的活士在本屆大師賽開始前就表示，把4輪共72洞的球道走下來就是挑戰。

活士稱，晉級就意味着還有機會，「有時候到了最後9洞，落後5、6桿的球員還會有機會，任何事情都可能發生。」

翁泓陽決賽鬥基士堤

2022年世界羽聯世界巡迴賽韓國公開賽昨天舉行各項目準決賽，中國羽毛球隊只餘下翁泓陽在男單出戰丹麥的斯文森，首局雙方14度打成平手，結果翁泓陽以22:20先拔頭籌；次局他表現更佳，在5:5追平後一直領先，最終以21:13再贏一局，以2:0淘汰斯文森，晉級決賽後將與印尼球手基士堤爭冠。

周冠宇排第14位發車

世界一級方程式大獎賽（F1）澳洲站昨天完成排位賽，法拉利車隊的摩納哥車手拿卡歷及紅牛車隊的荷蘭車手維斯達賓鬥得激烈，皆在最後時刻刷新成績，結果拿卡歷造出1分17秒868的最快時間，拿到個人本季第2個桿位發車，維斯達賓及其墨西哥隊友佩雷斯則分排第2及第3出戰。阿爾法羅密歐車隊的中國車手周冠宇以1分19秒910的時間，排第14發車。